

جلالة الملك يتبرع بفترة ملايين روبية لعهد باندونيسيا

واس - جكرتا . تبرع جلالته الملك عبد بن عبدالعزيز العبد بمبلغ عشرة ملايين روبية اندونيسية لبناء القسم الداخلي للطلاب في معهد البينات بقرية تيموك الاندونيسية . وقد قام بتسليم هذا التبرع سفير المملكة لدى اندونيسيا محمد سعيد بصراوي حيث أكد لسنول المعبد بان الملك بقيادة جلالته الملك عبد بن عبدالعزيز العبد تشمر بواجب مد يد العون الى الاخوة المسلمين عاشقوا عهد الرسالة الاسلامية .

سمو ولي العهد يستقبل جموعا من المواطنين

واس - الطائف . استقبل صاحب السمو الملكي الامير عبدالله بن عبدالعزيز ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بالديوان الملكي بعد ظهر امس جموعا من المواطنين الذين قدموا للمسلم على سموه وحضر المقابلة صاحب السمو الملكي الامير مشعل بن عبدالعزيز .

العدد ٦٩٢٥ الأربعاء ١٠ رمضان ١٤٠٥ هـ الموافق ٢٩ مايو ١٩٨٥ م 25 years - 6925 OKAZ Jeddah, Ramadan 10, 1405 May 29, 1985.

اجتماع اللجنة العليا للإصلاح الإداري

تقضان الغامدي - الطائف . رأس صاحب السمو الملكي الامير سلطان بن عبدالعزيز النائب الثاني لرئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع والطيران والمفتش العام ونائب رئيس اللجنة العليا للإصلاح الإداري مساء امس اجتماع اللجنة بكتب سموه بالطائف . وتناقشت اللجنة عددا من الموضوعات المدرجة على جدول الأعمال . وحضر الاجتماع أعضاء اللجنة (التفاصيل في الطبعة التالية)

الرياض

اجتمع الامن العام المساعد لجلس التعاون لدول الخليج العربية للشؤون السياسية السيد ابراهيم بن حمد الصباح بمقر الإقامة العامة مع سفير المغرب لدى المملكة الدكتور زين العابدين الطريوي ومدير شئون البلاد العربية والإسلامية في وزارة الخارجية المغربية السيد عبد الحميد الكنتي .

دمشق

استقبل السيد عبد السلام خدام نائب رئيس الجمهورية السوري امس الدكتور عبدالعزیز بن عبد الرحمن وزير الخارجية ووزير شؤون العرب في الجمهورية السورية السيد بشار خديجة سوريا .

نيودلهي

احتل حوالى مائة من الطلبة الفلسطينيين المقيمين في الهند سلما قبل قتلهم امس مقر البعثة الدبلوماسية لجامعة الدول العربية في نيودلهي للاحتجاج على ما يحدث في بيروت .

الخرطوم

يحت رئيس المجلس العسكري الانتقالي السوداني الفريق اول عبدالرحمن سوار الذهب ببرقيات تهنيت من الرئيس السوري حافظ الأسد والرئيس اللبناني أمين الجميل وامر عام جامعة الدول العربية الشاذل القليوبي ورئيس منظمة التحرير الفلسطينية السيد ياسر عرفات اعرب فيها تهنيتهم من السودان من الاحداث المؤسفة التي تتعرض لها الفخيمات الفلسطينية في بيروت .

عمان

اجتمع الفريق الركن فاضل ابراهيم رئيس هيئة اركان القوات المسلحة الاردنية بعد ظهر امس مع السيد ريتشارد لوجر رئيس لجنة العلاقات الخارجية بمجلس الشيوخ الأمريكي الذي يزور عمان حاليا ضمن جولة له في عدد من دول المنطقة .

حرب العواصم تشتعل

غارات عراقية على سبع مدن ومعسكرات إيرانية

إيران تقصف بغداد بصواريخ أرض أرض

بغداد تؤكد استمرار القتال حتى تستجيب إيران للسلم

رويترز - أ. ف. ب. - كونا (بغداد - طهران) : تصاعدت امس حرب المدن بين العراق وإيران حيث شنت القوات العراقية قصف العواصم مما أسفر عن مصرع وإصابة العديد من الأشخاص وأعلن العراق امس ان طائراته الحربية أغارت على ثلثي مدن ومعسكرات إيرانية صباح امس بخلاف العاصمة الإيرانية طهران وكان العراق قد أعلن ان طائراته القتالية شنت فجر امس وليلة امس الأول غارتين مدبرتين على العاصمة الإيرانية طهران وعلقت ان قواعدها ستدفع ان ضربت أهدافها بقوة كما شن الطيران العراقي غارات على معسكرات بن وقيرون وخفنة وعين خوش .

اجتماع اللجنة الاستشارية

لجنة الشؤون الدولية تبدأ اليوم في فيينا اجتماعات اللجنة الاستشارية لوكالة القوات الدولية لمكافحة سبل ايجاد موارد لسد العجز في ميزانية الوكالة والتي هدئت بايلاف ختماتها لاجلئ الفلسطينيين مالم تتلف تبرعات اسد هذا العجز .

وقالت صحيفة الثورة العراقية ان اي مدينة إيرانية لن تكون بمنأى عن ضربات العراقيين ورواياتهم الكسبة وان يرحل شعب البليدين الداخليين والذين يرحلون مع الضربات المأثرة .

وحدثت الصحيفة العراقية شروط العراق لوفاء الحرب وهي عدم التخلل في الشؤون الداخلية للبلدين وان يرحل شعب البليدين احرارا في بلديهما وان يلحق العراق وإيران دورا ايجابيا في استقرار المنطقة .

وكانت رفض العراق لقطع جبهة الحرب وقالت ليس لة على سبيل بعد ان قاما الحرب الشاملة واما السلام الشامل .

وفي طهران اعترف المسؤولون بالغايتين الجويتين ضد العاصمة الإيرانية وقال رايدر طهران ان خمسة اشخاص على الاقل قتلوا واصيب نحو مئتين آخرين .

من جهة ثانية ذكر رايدر طهران ان ايران أطلقت صاروخا أرض أرض على بغداد فجر امس .

وسمع سكان العاصمة العراقية صوت انفجار في بغداد فجر امس .

وكانت ايران قد أطلقت تسعة صواريخ ضد بغداد في شهرين مارس وابريل الماضيين .

وذكر الخبراء العسكريين الاجانب ان تلك الصواريخ في الغالب سوفيتية الصنع وهي من طراز سكود بي الذي يبلغ مداه ٣٠٠ كيلومتر ويوجه لاستكشاف .

الغزالي يستقبل الفيلاني

ذكرت وكالة الانباء العربية ان الرئيس الليبي القدير معمر القذافي استقبل في طرابلس عبد الغزالي الفيلاني وزير خارجية المغرب بعد وصوله الى العاصمة .

ولم تذكر الوكالة شيئا عما دار في هذا الاجتماع ولكن المراقبين يعتقدون انه تناول على الأرجح الممارك الدائرة بين حركة أمل والفلسطينيين حول مخيمات الفلسطينيين في بيروت الغربية وبخاصتها الجنوبية .

فرنسا تجري اتصالات

لوقف حرب الفخيمات

أ. ف. ب. - باريس . أعلنت فرنسا امس انها تتابع بقلق التطورات في الفخيمات الفلسطينية بلبان وستعمل كل ما في وسعها في هذا الجبل لوقف حرب الفخيمات . وفيما يلي نص البيان الذي أصدرته وزارة العلاقات الخارجية الفرنسية :

وتابع الحكومة الفرنسية بقلق كبير لاجداث بيروت وباتان وتطورات التوتر الكبير الذي تثيره الانباء المتخلطة بمصر سكان المخيمات الفلسطينية وتجرى وزارة العلاقات الخارجية اتصالات مع جوبوي اندريوت رئيس مجلس السوق الاوربي المشترك ورئيس من مقرها لدى الامم المتحدة وتتصل بالاتصالات بسكرتير عام الامم المتحدة وتتصل بالنيابات غير الحكومية الخيرية من اجل توفير المساعدة الطبية والاجلئ وسيتوجه السفير الفرنسي الجديد الى بيروت في اقرب وقت الى لبنان لمباشرة مهام منصبه .

الامير سعود الفيصل يستقبل بشارة وسفير رواندا

واس - الطائف . استقبل صاحب السمو الملكي الامير سعود الفيصل وزير الخارجية بكتبه بالطائف صباح امس سفير رواندا الجديد لدى المملكة السيد / جوزيف تازيمان الذي سلم لسمو وزير امس اوراق اعتماده رسميا لجلالة الملك العبد .

كما احتضن سموه بعد ذلك الامين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية السيد / عبدالله بن جابر .

رئاسة بن ابراهيم لكويت لأحد

ق. ن. - دمشق . دخل الى دمشق امس السيد راشد عبدالعزیز الراشد وزير الدولة الكويتي لشئون مجلس الوزراء في زيارة قصيرة لبيروت لاستقبال وضع ساعات .

وصرح الوزير الكويتي عقب وصوله بأنه سيقوم خلال الزيارة بنقل رسالة من سمو الشيخ جابر الاحمد امير دولة الكويت الى الرئيس السوري حافظ الأسد .

وأوضح ان هذه الرسالة تتعلق بالاربعاء الواقعة في لبنان والاحداث التي تشهدها مدينة بيروت الغربية نتيجة لاستمرار الممارك العنيفة في مخيمات الفخيمات الفلسطينية بين قوات الجيش اللبناني ومركب أمل من جهة وبين القوات الفلسطينية من جهة اخرى .

مباحثات أمريكية يهودانية حول العلاقات اللبنانية

كونا - الخرطوم . وصل مساعد وزير الخارجية الأمريكي للشؤون الافريقية شستر كوكر الى الخرطوم في زيارة قصيرة للسودان تستغرق يوما واحدا ويحضر خلالها مع رئيس المجلس العسكري الانتقالي الفريق اول عبدالرحمن سوار الذهب .

وذكرت إذاعة وادي النيل ان كوكر سيجري خلال هذه الزيارة مباحثات مع سوار الذهب ورئيس الوزراء السوداني الدكتور البازيل ديم الله وبعد اخر من العلاقات الثنائية بين الولايات المتحدة والسودان والمغرب الأمريكية لفضايف الجفاف فيه وعد من التوسعات الأفريقية والعربية ذات الاهتمام المشترك .

مبارك وزايف يمشان سلام بين العراق وإيران

رويترز - القاهرة . قال المتحدث باسم وزارة الخارجية المصرية ان الرئيس حسني مبارك ورئيس الوزراء البشري زايف غدا سيبحثان في جده مشتركة الحرب ضد الخليج وذلك ملاك زيارة زايف للقاهرة والتي تبدأ في الخامس من يونيو .

تحريك جهود السلام والتمهيد للمؤتمر الدولي

الحسين وريجان يبحثان في واشنطن اليوم

عكاظ - خاص - واشنطن . يجتمع الرئيس الأمريكي رونالد ريغان اليوم في واشنطن مع الملك حسين عامل الأردن لبحث تحريك كافة جهود السلام في الشرق الأوسط وتطورات الحرب العراقية الإيرانية والوضع في لبنان والعلاقات الثنائية وسبل دعمها .

وذكرت مصادر أمريكية في واشنطن ان المباحثات الأمريكية الأردنية ستشمل تشكيل الوفد الأردني الفلسطيني للتفاوض مع الولايات المتحدة الأمريكية تمهيدا لبدء مفاوضات سلام شاملة تضم كافة الأطراف المعنية .

السلامات

تهدد المنطقة بأسرها

حذر رئيس المجلس الوطني الفلسطيني الشيخ عبدالحميد السالح من ان استمرار القتال على الشعب الفلسطيني سيهدد الى موقفه الباس .

وتلقت وكالة الانباء الفلسطينية - وفا - عن الشيخ السالح قوله ان الاحداث التي تمر بها مخيمات الفلسطينيين وما نشأ عنها من اعداءات وعنفات ومخيمات محمية من اخرج العربي من المستشفيات واحراق اجسادهم تعبر وصمة على جبين كل من نظروا هذه البرامج في حق الفلسطينيين .

وشدح السالح في رده على الصحافة ووجه رئيس المجلس الوطني الفلسطيني بشارة الى كل من الشرائع في العالم للتذكير بوقوع هذه المماركات التي وصفها بأنها تمثل في ملابها مخاطر كبيرة على المنطقة بأسرها .



سمو ولي العهد يستقبل جموع المواطنين

انفجار الوضع الأمني

جشت مكسدة في شوارع المخيمات ببيروت

خلف: أحداث بيروت تمهد لترحيل الفلسطينيين

أ. ف. ب. - رويتر (بيروت) : استمرت امس الممارك في المخيمات الفلسطينية ببيروت الغربية بعد فشل كل التفاتات وقف إطلاق النار واستمرار ميليشيا حركة أمل اللبنانية في قصف سكان الفخيمات وإلحاقهم بعمليات تفشيط واسعة .

ارتداد يزور اليابان

١٩ يونيو - طوكيو . أعلنت وزارة الخارجية اليابانية امس ان رئيس بجلاديش صبيح محمد رشاد سيؤيد اليابان من ١٩ حتى ٢٢ يونيو القادم حيث سيجل شيئا على الحكومة .

وقال سفير اليابان في واشنطن ان ارتداد سيقلي مع الامبراطور هيروहितو وسيجمل الى رئيس الوزراء ياسوهيرو تاكاسوني .

وتذكرو ايضا ان اليابان ستقدم مساعدة طارئة الى بجلاديش التي تعرضت لاضرار فائقة من جراء الانصار .

تفاصيل المماركة في بجلاديش (٣ من)

الفلسطينية .

وسيشهد السيد طاهر المصري وزير الخارجية الأردني لوفد الأردن في واشنطن اليوم حيث كان قد زار موسكو امس الأول ضمن أعضاء اللجنة السابعة العربية كما سلم رسالة من الملك حسين عامل الأردن الى الرئيس السوري حافظ الأسد .

والسفير السوري جوبويك وزير الخارجية السوري قد استقبل في موسكو يوم الاثنين الماضي طاهر المصري وزير خارجية الأردن الذي سلمه رسالة من الملك حسين موجهة الى ميخائيل جوبويكوف .

خبر الله ويمتد بحثان تطورات حرب الخليج

واس - بغداد . اجتمع وزير الدفاع العراقي الفريق الاول عثمان خمر الله امس في بغداد مع الكاتب الاول للرئيس السموالي وزير الدفاع الفريق اول محمد بن مسعود الذي يزور العراق حاليا .

وتم خلال الاجتماع بحث سبل تعزيز العلاقات الثنائية إضافة الى تطورات الحرب العراقية الإيرانية والقضايا العربية والدولية ذات الاهتمام المشترك .

وفد إيراني يصل الى الامارات

ق. ن. - ابوظبي . وصل الى ابوظبي امس سبعة مبكر من صباح امس وفد إيراني يضم السيد علي ابراهيمي مستشار وزير الخارجية والشؤون العربية ووزيرة الخارجية في وزارة الامارات العربية المتحدة في اطار جولة له بعد من دول المنطقة .

وبلغ الوفد الإيراني رسالة من الدكتور علي أكبر ولايتي وزير خارجية ايران الى السيد راشد عبدالله وزير الدولة للشؤون الخارجية بدولة الامارات تتعلق بالوضع في المنطقة والعلاقات الثنائية .

كما يجري الوفد خلال الزيارة مباحثات مع عدد من المسؤولين بوزارة الخارجية حول التطورات الواقعة في المنطقة .

مكتبات ميتسوبيشي اليكترونية

الأهد أصواتا على الإطلاق

تجدونها لدى الموزعين المعتمدين حسب الجدول الآتي :

الطائف	محللات سعيد أحمد باربود	مؤسسة عاي أكيان التجارية	مؤسسة باطويل التجارية	مؤسسة ابراهيم السحروان	مؤسسة السعياغيت	مؤسسة النحاسيت
ينبع البحد						
مؤسسة فؤاد التجارية						
أبها						
مؤسسة الركاب التجارية						
رأسيا						
راشد محمد الرشيد						
وزير من الاستثمار من الإنشاء						
الفرقة السعودية للأفتر وبيت						
الرياض	٤٠٢٩١٩٢	٦٥١٥٢٠٠	٨٢٦١٤٤٠	٨٢٧٠٤٧٠	٦٥١٧٢٢٠	٦٥١٧٢٢٠

السلام والعدالة للجميع
 من أجل مستقبل أفضل
 نحن نمتلك القدرة
 على تغيير العالم
 ١٩٩٠
 ٢٠٠٠
 ٢٠١٠
 ٢٠٢٠

على الدرع

عبدالله الخصيل

البداية لم تكن من وجي التامل ..
لأنها من واقع الحدث ووجي الأحداث ..
البداية لم تكن من صنع الصدف ..
لأنها قضية ..

قضية هذا الانسان ..
منذ ان اكتم الله بالقل ..
ويزنه بالفهم ..
ويوحى ذكره بين مخلوقاته ..
ليكون امتحانه على قدر تكليفه ..
وتكليفه على قدر طاقته ..

وطاقته على قدر صفاء نفسه وسمو روحه وإثراء وجدانه ..
هذا الانسان في كوادر مسؤولياته له دور وعليه واجبات وله حقوق ..

هذا الانسان يبدأ الرحلة من الصفر ..
البداية في وجدانه لوحة الوجود وهو في كنه الوجود ذره صغيرة ..

منذ ان كانت الحركة رسماً والرسم وسيلة عن التعبير ..
رسم الأفكار والخفوط على اديم الأرض تأكيداً للحقيقة ..
اعراباً عن دوره الاول ..

لكنه عاد ليحسبها بكنه عملية تسجيل عفو ..
هذا الانسان ملا الاجواء بالاصغاء .. ملا التاريخ بالاحداث ..
عمر الأرض .. وخبرها ..

اقام السدود .. وهدم الاسوار ..
وهو الانسان الذي منحوه لقب التلميذ بكل مصطلحات ..
الخراجات .. والمفاظ للتجسس يبعثون بقاءه اسيراً لمظاهر ..
حضرانهم .. وهو يرقق نفسه في تحقيق صفة الانتشاء ..
للمصر ..

هذا الانسان في امس الحاجة الى لحظة وعي ضاعت من ..
كل مراحل اجياله ..

لحظة الوعي الضائعة في حياة الانسان تساوي الحروف ..
تتحرق احياناً واحياناً قد تحرق ..

الحياة في عصر .. الفواجت .. عالم اليوم انسان جاهز ..
كوسيلة الاعلام في عالم اليوم ..

الاعلام يفسح الاشياء في قوالب جاهزة لكل ..
الاحتمالات ..

لحظة الوعي الضائعة ترويباً قصة الانسان ..
بعيد من عمق الفطرة ولكن بولاء لله وحمده ..

يتلاحق في صورة انسان يشرق ..
يبدعها انسان متقن الفطرة ..
دون ان تثيره الاحداث ..

ان العقيدة ترفعه في القمة سمو ..
ان الصوابي الجليل ابو ثعلبة الخشني ..
يقف بالحق في وجه الباطل ..

يقود لحظة وعي مؤمن ..
يقول الحقيقة الخفية .. يرفض ان يمتد جيباً كما يرفض ..
ان تموت الحقيقة معه ..

تذكروا ابو ثعلبة الخشني كلما اظلمكم شهر الصيام فانه ..
صورة من صور الوعي الحي في صمود الانسان ..

الانسان في الطلب !

محمد احمد الجندب

كما ان الانسان مطالب بأن يحسن الخطأ فإنه ..
مطلب أيضاً بالإحسان في الطلب .. حتى يجد من ..
يتجاوب معه في طلبه ويسارع إلى أداء الخدمة المطلوبة ..
سواء أكانت مادية أو معنوية وعلى سبيل المثال فإن ..
المرء الحبيب للخير والمعروف يسعده ان يجد في المساعدة ..
من حوله من اصحاب الحاجات وان يكون ذا شغاعة ..
حسنة لهم في قضاء امورهم النظامية .. ولكن فاعل ..
الخير قد لا يكون سعيداً اذا ما اتصل به صاحب ..
الحاجة في ساعة متأخرة من الليل او في ساعة القليلة ..
أو في الاوقات الحرجة من الصباح والساعة لطلب منه ..
المساعدة .. في أمر يمكن تأجيل البحث في ان ساعة ..
اناسب .. يكون فيها من يريد تقديم المساعدة قد استعد ..
تفسياً ودينياً لسماع الطلب والقيام بالواجب ..

ان بعض الناس لا يفرقون بين الطلب العاجل الملح ..
الذي قد يبرر إيقاظ الناس من نومهم أو .. إزعاجهم ..
في اوقات الراحة .. كان يكون ذلك الطلب مرتبطاً بحياة ..
إنسان أو ترويق عليه أمور عامة ويخاطبه لا يمكن ..
تأجيل الطلب فيها وبين الملل الذي يمكن تأجيل ..
متأنقته ساعة أو ساعات لأن إنهاء يحتاج إلى وقت ..
كما ان ماسبقه خلال فترة التأجيل لا يمكن ان يكون ..
خطيراً إلى الحد الذي يترك فيه منازل من نطلب منهم ..
المساعدة والعون في الاوقات الحرجة أو تتصل بهم ..
بالحال لتجددنا من مشاكلنا ونطلب منهم ان يستمعوا ..
ببارتياح .. واهتمام إلى جميع التفاصيل .. بل وان ..
يوجدوا في العيون في شكل قورى وكانهم أجرة ..
كمبيوتر .. تتلقى المعلومات وتطحن النتائج في الوقت ..
الذي يكون فيه المستمع الماكلة على الطرف الآخر من ..
الخط يمتدني ان ينهي المتحدث .. فترته .. ليعود لآخر ..
تسند من الراحة ظهراً ان يفي وقت الراحة أو ليواصل ..
نومه إذا كانت .. المصيبة .. قد جاءت في المساء ..
يقول أحد الاصداقة كمثل على ماسبق ذكره ان ..

أحد معارفه اتصل به ذات يوم حوال الساعة الثالثة ..
ظهوراً وأخذ يحدثه عن .. قضية .. له مع إحدى المصالحات ..
الحكومية .. طلبت منه شيئاً .. وكما سألته السامع عن ..
الخلاصة .. طلبت منه المزيد من التفاصيل فلما ضاق ..
السامع بالتحدث ذرعاً أخبره ان الساعة قد جاوزت ..
الثالثة ظهراً وأنه متعب ولم يتناول بعد طعام الغداء ..
ولكن اخذنا لم يتوقف عن شرحه المفيد مؤكداً لسماع ..
أنه هو الآخر متعب ويحتاج ولكن لابد من سماع ..
المشكلة حتى اخبرها بجميع تفاصيلها .. ولما إنتهى من ..
الشرح .. كان أهم طلب لديه ان يريد من السامع ان ..
يساعد في كتابة ورقة شكوى ضد المصلحة التي دار ..
حوالها .. حديث الظهور .. وكان كتابة البرقية لا يمكن ان ..
تؤجل حتى السادسة عصراً أو ان تأجيلها سيؤدي إلى ..
توقف الأرض عن الدوران ؟

هذا مثال واحد فقط لعشرات المواقف التي لا يحسن ..
الإنسان فيها الطلب .. ولا يجيد التوقيت عندما يطلب ..
من الآخرين خدمة مادية أو معنوية وبذلك يصبح طلبه ..
البسيط الذي كان من الممكن ان يكون التجاوب معه ..
جيداً وفعلاً .. طلباً ثقيلاً من إنسان ثقيل !!

حبلى

عبدالله الخصيل

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

حبلى ..
تدفع فاقورة صمود ..
حبلى ..

عبارات

عبدالله الخصيل

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

عبارات ..
تدفع فاقورة صمود ..
عبارات ..

شركات تربية من

شهر الصوم

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

شركات تربية من ..
شهر الصوم ..

بَـا دِی مَن
بَـا دِی مَن

أَفْضَلُ ..
زَبَادِي مِنْ
مَجْمُوعَةٍ مُؤَسَّسَةٍ



TriStar

السعودية
خطوات تطوير المرفأ العمودي
معرضكم في عالمنا

الظهران

[illegible]

سوق الفَيْصَلِيَّة التِّجَارِيَّة
جدة - أول شارع للملك عبدالعزیز - ت ١٤٤٩/٨٣٢ / ١٤٤٦/٦٦٦
جمهوریة بأكبر من ٩٠ مایرة ربال یقدمها الیك

١. مؤسسة باصالح التجاریة - سياره سترویین ف اكس ٨٥
٢. شركة باخشب اخوان - سياره ایسووزو مودیل ٨٥
٣. المؤسسة العربیة للتجارة - وكلاء اكرافت (واللهمه القیم التجاری)
٤. محلات بیع الاقمشة
٥. مصنع البجاده المكنی الصبانى
٦. محلات الذهب والمجوهرات - عدد ٤٤ مقم ذهب ولؤلؤ وفکرین
٧. محلات بیع البضائت
٨. الهوى ویش - وکیل امكانا
٩. عبد الله مجاسیر - وکیل ساعات (التوبکان)
١٠. محلات بیع الاجهزة - تلفونيات كاميرات تصوير كاميرات الالكترونیة والكهربائیة قیدیو - یوتیکاز - مشاجنة
١١. محلات بیع الساعات - عدد ١٠ ساعة رجالی وحربی
١٢. محلات بیع الملابس - فساتین عروس - فساتین شلیة - بدل رجالی - بدلة ولادی - فساتین أطفال الشاهرة
١٣. محلات بیع الاحذية - انعمیة - شط بدیناق - شط بلوهانیة
١٤. محلات بیع الادوات المنزلیة - اطعم میفی وهادیا متنوعة من كفاية الادوات المنزلیة
١٥. محلات بیع العطور - عطوم ماکیاج لکامیة - شطل ماکیاج (لاکسم) - عطور

هذا بالإضافة إلى أكبر من مائة متعة

أفضل صیوة البضائت تكون من البازرین

معتمرویین في أكس

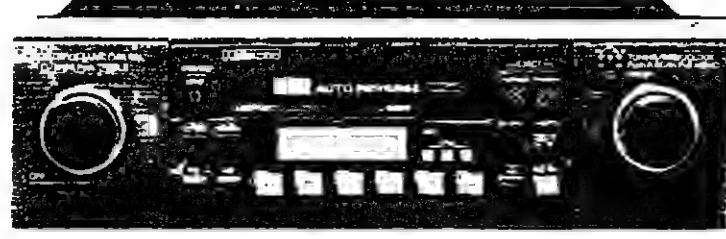
موعدك غدا مع السحب الأول لجوائز مركز الفیسلیة التجاري الساعة ١٠ مساء بمقر المركز

تؤكد مواثیق سيارات خافیة للزوار

ليالى شهر رمضان في سوق جدة الدولي

سانسوي Sansui

هاي فاي .. ستريو سيارة



ستريو سيارة موديل RX 700
قوة 60 وات و أوتو المكزون

نهنئكم بمناسبة
شهر رمضان المبارك ..
وبيرتنا ..
تركيب الأجهزة مجاناً ..

الوكيل العام ..

أحمد علي باغيش

ت. ٦٤٨-٢٧٦ / ٦٤٧٨١٩٤
جدة ٦٦٧٤٩٠٢

أحمد العيسائي

يقدم .. ملابس أطفالك
من أرق بيوت الأزياء العالمية

تليفون: ٦٦١١٩٩٠



أحمد العيسائي

ملابس نسائية ..
بأحدث صيحات أوروبية
تليفون: ٦٦٠٨٢٩٤



مركز التجميل



يسره ان يقدم ..

عرضاً خاصاً بمناسبة شهر رمضان المبارك
على أرق العطور وكبرى شركات التجميل العالمية كما يقدم:

سيسو
مزيل الشعر
الطبيعي ..
منتجات فانتون
للغاية الفائقة
بالجسم والشعر
والأظفار
أحدث الألوان
في عالم التجميل
من شركة برابرا

عطور. تجميل. مطابخ

سيدتي ..

أفرو صيحة في عالم الأناقة

وصلت أحدث موديلات من الفساتين
الأوروبية وفساتين السهرة لصيف عام ١٩٨٥م

والمفاجأة

أسعار لا تقبل المناقشة

باجي

سوق جدة الدولي ت. ٦٦٥٥٩٨٥

بشري ..
لك سيدتي
عالم رائع بانظارك

مجموعة حديثة من أرق الأقمشة
والحرير والأقمشة السهرة
أذواق جميلة تناسب ذوق اختيارك ..

باجي

سوق جدة الدولي ت. ٦٦٥٥٩٨٥

مؤسسة
أحمد عبد الواحد

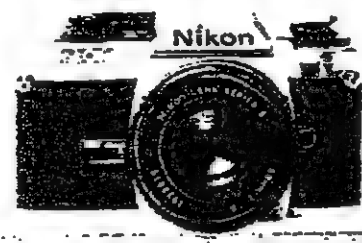
جدة ت. ٦٤٣٣٣٧٠



أفلام ساكورا للون



كونيكا FT-1



نيكون FG20

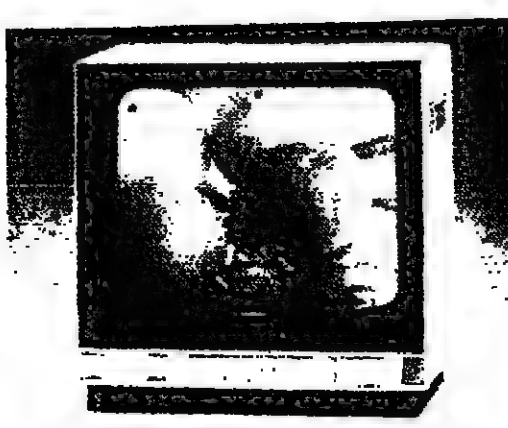
مينولتا 7000



قمة التفوق في التصوير
دقة متناهية لمشاهد طبيعية

SAMSUNG

لأجهزة الإلكترونية والكهربائية
وصلت الدفعة الأولى من
التلفزيونات الحديثة ..
طائفة التلفزيونات .. بأشعار ذهبية
ومغفنة ..



شاهدوها في معارض:
شركة الزقزوق والمتجول
جدة مكة الرياض الدمام المدينة
٥٧٦٦٤٢ - ٥٧٦٦٤٢ - ٥٧٦٦٤٢ - ٥٧٦٦٤٢

TAMIM for children



أيامكم كلها لأفراح ..

للحلويات
الغار

حلويات - فضيات
تحف - وهدايا
علب - أفراح ..

سوق جدة الدولي

تليفون: ٦٦٧٤٨٥
طريق المدينة: تليفون: ٦٥٢٠٦٠
الرياض: شارع العليا الرئيسي
تليفون: ٤٦٤١٣٧١

دعوة عامة للفنانين التشكيليين



لوحات تشكيلية

يحث الاستاذ محمد الشدي برسائل الى فروع الجمعية العربية السعودية للثقافة والفنون بحث من خلالها الفنانين التشكيليين في جميع مناطق المملكة للمشاركة في معرضين للفن التشكيلي السعودي من المقرر اقامتهما في كل من سلطنة عمان ودولة الامارات العربية المتحدة تحت رعاية الرئاسة العامة لرعاية الشباب .. وذلك في وقت لاحق سيحدد فيها بعد ..

معرض تشكيلى مجلس فى المحيطة المنورة

● سلاوى طاهر :

فنانو المحيطة في لقاءات مستمرة وذلك استعدادا للمعرض الجماعي الثاني والذي سيكون متجولا يبدأ بالمدنية المنورة ثم جدة فالرياض والدمام ومن المتوقع ان يكون هذا المعرض مع بداية شهر ربيع القعدة القادم وسيشارك فيه الفنانون صالح خطاب ، فؤاد مغريل ، محمد سيلم ، مريم مشيع ، منصور كودي ، نبيل نجدي .

بطاقة رمضان



محمد الخطيب

اترسل ترقيم الحقائق لكل برنامج وكان من بينها البرامج الاسبوعية ، فكر وارجح ، وهو عبارة عن مسابقة تدعى ثم يطلب من المتسابق الاجابة بالاذاعة لاستقبال الحلول بداع الساعة الرابعة والنصف مساء وتستقبل مكالمات المتسابقين ما بين الساعة السادسة والسابعة مساء نفس اليوم ثم تعلن النتيجة والحل الصحيح واسماء الفائزين في الساعة التاسعة وخمس واربعين دقيقة .. اما في رمضان فقد اصبح موعد اذاعة الساعة الواحدة ظهرا واستقبال مكالمات المتسابقين والحل الصحيح في الساعة الثانية وخمس دقائق في ذلك الوقت استمرلا عن اصدار البرنامج اليومي وموعده اعلان النتائج واسماء الفائزين في

بلاطين مدينة من مدن بلادنا الجبيلة اي اننا في كل يوم نلقى بشخصية من احدى المدن ابتداء من مدينة ابها وانتهاء بمدينة ينبع مستخدما الحروف الاربعة للاتصال بكل مدينة وفي هذا البرنامج يتحدث الضيف من مدينة من التواحي التاريخية والواقع الجغرافي وسبب التسمية والادوية والجيولوجيا والطعام والتاريخية والآثار ثم التناول الذي تشهده هذه المدينة في جميع المجالات البدنية والزراعية والصناعية وكذلك النشاطات الثقافية والرياضية .
● مساء رمضان وبعد صلاة التراويح اذهب الى العمل بالاذاعة حتى الثانية عشرة ليلا ثم احاول بعد ذلك الميرور الى القلوب او الاصداقا .. في زيارة قصيرة واحيانا تقضي هذا الوقت مع ابنتي في المنزل مستغلا بقية الوقت وحتى موعد السحور في القراءة والاطلاع .
● لست ممن يحذر التنويع والاختلاف في مادة الاطلاع ولكن اذا احتوت على التمر والقهوة والشوربة والسامبوسك مع الفول الحامس والحمرير تكتفي على المائدة .
● الذكرى او الحولف الرمضاني الذي لا زال عاكسا في ذهني ..
من المعروف ان العمل الاذاعي لا يخلو من المواقف والذكريات .. وعلى سبيل المثال عندما بدأت العمل في التسيق عام ٩٦ هـ اعتقد انه في الثالث من رمضان وكنت في ذلك الوقت استمرلا عن اصدار البرنامج اليومي

- محمد علي الخطيب .
- مدير ادارة التسيق بوزارة
- البرنامج الثاني .
- خمس واربعون سنة .
- متزوج واب له خمسة اطفال .
- بدأت مع الاذاعة عام ١٣٨٤ هـ .

ابذل البرامج التي كنت باعدها البرنامج الاسبوعي المتوجع ، الرمح المفضل ، والذي حظي بالازال ويحظى باهتمام المستمعين الكرام بالرغم من ضياع سنوات على اعداده وتغييره .
● البرامج الرمضانية السابقة هي :
البرنامج اليومي ، دليل الهاتف ، ومن عزائه يتضح انه يتم الاتصال بالمتسابق عشوائيا سواء في منزله او في عمله وسأله عن امانيه وبرنامجه اليومي في رمضان بعد تشيئة البطاقة الشخصية او بطاقة التسيق . وفي العام الماضي قدمت للمتسابقين ثلاثين شخصية من كبار السن تحلوا عن ذكرياتهم في رمضان وعطارة بين الماضي والحاضر وطبيعي ان البرنامج قدم نماذج مختلفة من الذكريات الطويلة للذاكرة المتسابقين .

● برامج رمضان الحالي : برنامج ، هذه مدني ، واذاع الساعة الثانية والرابع من بعد ظهر كل يوم وهو عبارة عن اتصال هاتفي بثلاثين شخصية لتعريف المتسابقين

عفاف
شعيب
حظها
من السماء

تقوم عفاف شعيب بدور البطولة في فيلم سينمائي بعنوان "حظ من السماء" تمثل فيه شخصية الفتاة الريفية التي تسافر الى القاهرة لتبحث عن زوجها وهناك تواجه الكثير من المفارقات والمواقف التي لم تعد عليها .
يشارك عفاف بطولة الفيلم الفنان حسين فهمي مع كل من نجوى الكوميديا حسن مصطفى وسعيد زيان ، والفيلم من اخراج محمود فريد .

حتى انتحول صفحتنا الى رسائل خاصة

جميل جدا ان يدرك الواحد منا انشاء تولى مسئولية الاشراف على صفحة او العمل بها بصرف النظر عن المركز الذي يشغله لان قيمة المركز وخاصة في العمل الصحفي لا تقاس إلا بما يبذل من جهد وما يظهر من انتاج .. اقول ما اجمل ان يدرك كل واحد منا انشاء تولى تلك المسئولية في إحدى صفحاتنا المحلية بأنه يشكل مع بقية زملائه في مختلف الصحف كلاً متحدداً في اعضاضه متحدداً في هدفه ومسيرته واتجاهاته .. وماتلك المسافات التي قد تقع بين صحفية وأخرى ولا يقل تفصل بين صحفية وأخرى لانها مهما شسعت لن تشكل فاصلا فما تلك المسافات إلا ابعادا جغرافية طوبعية اقتضتها الظروف وتطل الاهداف التي اوجدت من اجلها هذه الصفحات ذات خطوط مرسومة ومعالم واضحة .. تلك الاهداف تستوجب علينا الحفاظ على ذلك التماسك والاحساس باننا هنا (اقصد في مختلف الصفحات الفنية) مهما تغيرت مسميات صفحاتنا وصفحاتنا وتباعدت مقراتها نظل نرى تلك الحدود التي تحيط بنا .. تلك الحدود قادرة على جعلنا ننذكر دائما باننا في وطن واحد ومعنى ذلك ايضا ينبغي باننا محاسبون على الحرف والكلمة قبل العبارة والسطور لان ذلك كله قد يعبر عن وجهة نظر في بادئ الامر ولكنه في النهاية يقرأ خارج حدود هذه البلاد متسوبا الى بلدك ووطنك مفعلا في شخصك .. وكما كنت غفيرا على ثواب هذا الوطن قبل اسمه مستجوب بعيدا عن التقاط صفائير الامور وتوافقه الاحداث لتجعلنا نحمل على صفحة آتت بها أو تشرف عليها في سبيل اثبات مقدورتي على كشف اخطاء زيد أو هفوات عمر في الوقت الذي يعتريان فيه زملاءك في المهنة يقفان منك على خط واحد .. اتاكم كثيرا عندما اجد زميلا يكتب اسم زميل آخر له باكر الاحكام لايشيد به أو يشكره بل ليصبح له خطا قد يكون وقع فيه رغما عنه .. ما يؤلني هنا ليس التصحيح فنحن نؤمن ونرحب بذلك التصحيح ولكن لادري اذا لم تكن بايدينا هذه السطور والصفحات ليس لدينا من طريقة أخرى للنقاش . هذه الصفحات لم تكن رسائل في يوم من الايام حتى اصبحنا لدرجة عندما يريد الواحد فيها ان يداعب آخر أو يبدية نكتة لا يجد طريقا لذلك إلا من خلال الصفحة . هذه الصفحات تخرج الى ماوراء الحدود فتتمثل وطنيا بأكمله .. فهي رسالة عن وطنك بما تحمله من تخصص .. بقي اصلاح الهفوات والاطعاه بين الزملاء بعضهم البعض فلا اعتقد انه من النقصان أو الضسارة أو تدني المستوى والمركز إذا ماناقش زميل زميله عن رثة أو خطا وقع فيه وما أكثر سبل المناقشة والانتارة والتنوير إذا كان القصد هو ذلك وليس الانتارة والتشهير لاعتقد من الصعوبة بكان اتصال زيد بعمير في زمن عمره لايتجاوز الدقيقة أو الاثنتين لعل ذلك في ظل الاذكار بما نحن نمثله في النهاية ومايقع علينا من مهام ومتطلبات أراتنا نحيد عنها يوما فيوم لتلجأ الى صفحاتنا بعمرينا وهفواتنا وبليتها في حجم ذلك الاهتمام .. (زملاء) كلمة لها تبعات التي تتجاوز ذلك النطق المبسط والبسيط لها . كم يودى ان نجد سويلا في القريب العاجل ذلك التواصل والافقة والحب .. نعم الحب .. حب الزميل لزميله وبغيره الشديدة على كل مايمسه أو يحسه مايرجى من تحت يديه فهو بذلك الفقرة يعبر عن غيرته المستمدة من الفقرة على وطنه بكل ماينبذ منه الى خارج هذه الحدود والذي يجب ان يكون في المستوى الذي يليق بما نحن عليه وله اكبر الحمد وافر النناء والله من وراء القصد .

عاب

شلاجات ميتسوبيشي إيكتريك

قدرة فائقة .. شكل مميز .. أداء جسد

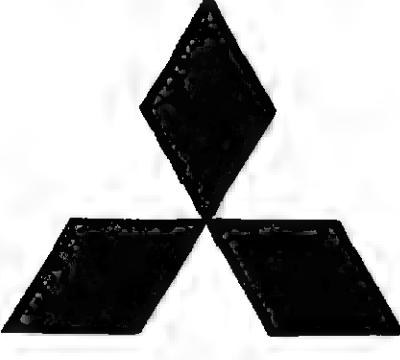
شلاجات ميتسوبيشي

بأحجام مختلفة

٢٤٥ / ٤٤٣ ل

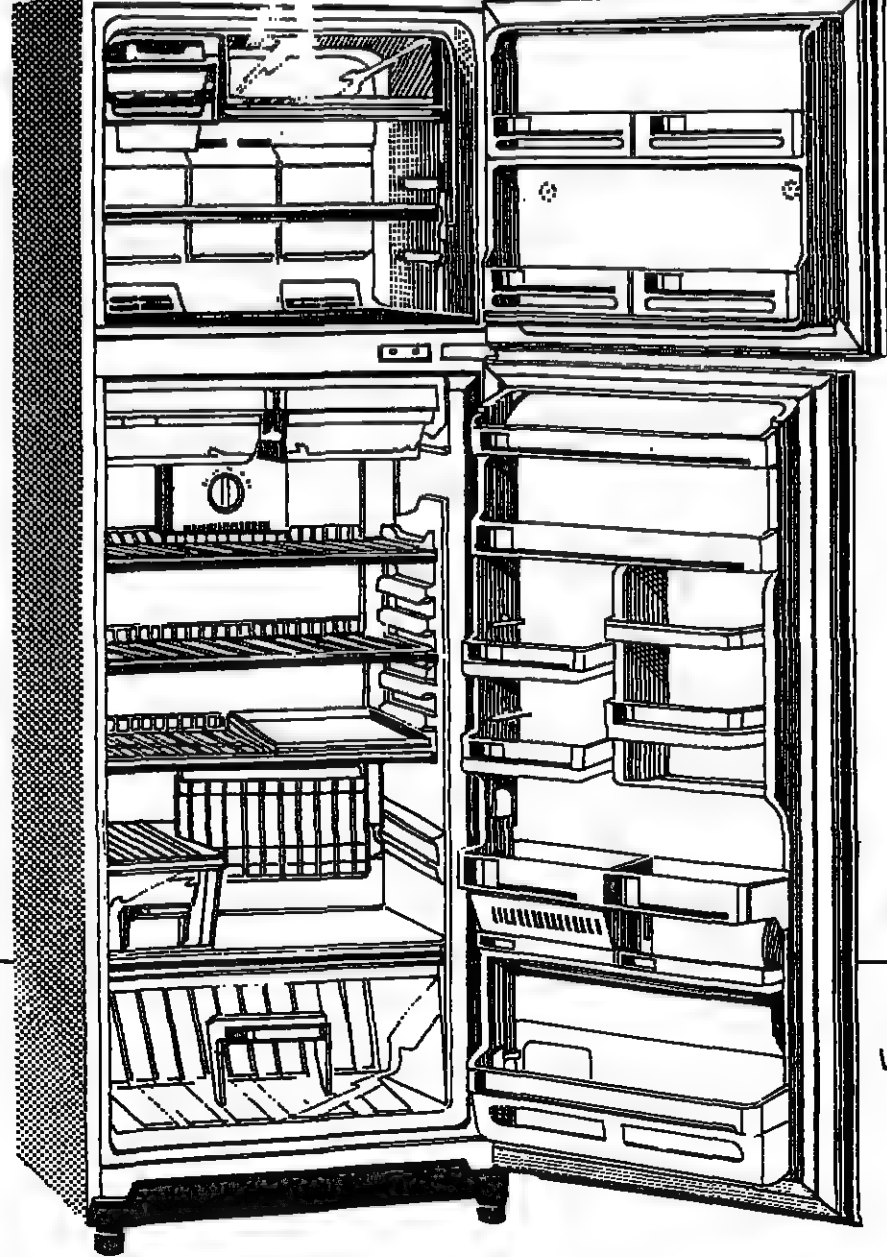
واليوم بالحجم الجديد

٢٨٧ ل



ضمان شامل

وللسنة الأولى مجاناً



اطلبها الآن من :

الشركة السعودية للإلكترونيات

الرياض : ٤٣٩٢٩٣
جدة : ٦٥١٥٢٠٠
الدمام : ٨٢٧٠٤٧٠

إعلان .. تأهيل منافسات

شركاء بكتل العربيه المحدودة

استشارى وزارة الدفاع والطيران / مشاريع المطارات الدولية

والمدير الإنشائي لمشروع مطار الملك فهد الدولي

تدعو الشركات والمؤسسات السعودية المتخصصة للدخول في منافسات الاعمال التالية :

رقم المنافسة	اسم ووصف المنافسة	قيمة وشاغل المنافسة	مؤهل وطاقات المتنافسين	آخر موعد لتقديم العروض	موعد فتح
لج-٨-١٣٤-١٤-١٥	اعمال تجهيز موقع مجمع مبنى الري والمشتل وتشمل اعمال التسوية والصرف وتحضير الموقع ورصف الطرق ومواقف السيارات.	(٩,٠٠٠) ريال	١٤٠٥/٩/٨ (١٩٨٥/٥/٢٧)	١٤٠٥/١٠/١٩ (١٩٨٥/٧/٧)	١٤٠٥/١٠/١٩ (١٩٨٥/٧/٧)
لج-٨-١٤-١٥-١٦	الخدمات الكهربائية والميكانيكية وتشمل خدمات المحركات والمولدات الكهربائية ومحركات الاجزاء المتحركة والاجزاء الساكنة فيها، والمفاتيح اللولبية والمحول	(٣,٠٠٠) ريال	١٤٠٥/٩/٨ (١٩٨٥/٥/٢٧)	١٤٠٥/١٠/٢٠ (١٩٨٥/٧/٨)	١٤٠٥/١٠/٢٠ (١٩٨٥/٧/٨)
لج-٨-١٣٢-١٣-١٤	خدمات صيانة المعدات / تشمل الاعمال توفير العمالة اللازمة لصيانة المعدات وشراء قطع الغيار والمواد.	(٨,٠٠٠) ريال	١٤٠٥/٩/٨ (١٩٨٥/٥/٢٧)	١٤٠٥/١٠/٢٠ (١٩٨٥/٧/٨)	١٤٠٥/١٠/٢٠ (١٩٨٥/٧/٨)

يتم الحصول على وشاغل المنافسة المذكورة من مقر إدارة المشروع بالمنطقة الشرقية. المكان غيب تقاطع رأس تنورة مع طريق أبوحدريه بالمنطقة الشرقية ، بموجب شيك مصدق من أحد البنوك المحلية "شركة بكتل العربيه المحدودة" وثيقة "المطلوب الاشتراك بها" ، ولقاء تقديم خطاب تفويض من الشركة المشترية للوثائق ..

يستبعد أي عرض لا يصل في الموعد المحدد أو لا يكون مصحوباً بالمستندات النظامية المطلوبة بموجب وشاغل المنافسة المعدة وفقاً لنظام تأمين المشتريات ولا تحته التنفيذية.

الموعد التبريري للبت في العروض هو خلال ثلاثة (٣) أشهر من تاريخ فتح المظاريف .



بمناسبة شهر رمضان .. الدكتور لؤي خليفة يوضح:

كيف يكون الجهاز الهضمي مستعداً

- كثرة الأكل تؤدي إلى إرباك الجهاز الهضمي
- الحركة مهمة بعد فترة الإفطار لتفادي الخمول الجسدي والذهني
- شهر رمضان فرصة للاقلاع عن التدخين

اعداد: خديجة الصطاس - الرياض

الصحة... ليست مجرد حالة عدم وجود مرض أو علة أو عاهة... بل هي الرفاه والكمال البدني والعقلي والاجتماعي... وبفضل تقدم العلوم اتضح بان المرض ليس امراً طارئاً لا مخلص منه... ولا امراً محتوماً لا خلاص منه... بل هو نتيجة نقص في المعلومات والثقافة الصحية مما يؤدي الى انحراف في اتباع نظم الحياة الصحية من قبل الفرد او المجتمع... اما جهلاً او تمديداً او ضعفاً في الإرادة لا يتمكن صاحبها من تطبيق التعليمات الصحية على الوجه المطلوب.

وبمناسبة شهر رمضان المبارك يلجأ الكثيرون بحجة انهم صائمون اليوم كله الى اتخاذ سلوك غذائي غير صحيح... وذلك باعداد مائدة الإفطار الكثير من الاطباق وقد يكون غالبيتها أطباقاً دسمة مما يؤدي الى تعرضهم لحالات مرضية مختلفة. ان كيف يستطيع الصائم والخال في اي عاهة او حالة مرضية الحفاظ على صحته ودون التعرض لأي طارئ مرضي.

يجب على ذلك سعادة الدكتور لؤي عبد الوهاب خليفة الطبيب العام بمركز الرعاية الأولية بمستوصف الحمدي بالرياض.

حالة استرخاء

● ان الجهاز الهضمي في الانسان يتكون من الفم والبلعوم والمريء ثم المعدة والاثني عشر والامعاء الدقيقة ثم الامعاء الغليظة وكل هذه الاجزاء تفرز عصارات هضمية مختلفة هذا بالإضافة الى ما تفرزه غدة البنكرياس والمويصلة المرارية ايضاً.

ففي حالة الصيام فان الجهاز الهضمي يكون في حالة استرخاء كامل طلة ساعات الصيام وبالتالي يقل افراز العصارات الهضمية.

وعند الإفطار يبدأ هذا الجهاز في العمل وعليه يجب تنشيطه تدريجياً وبالتدريج في النصف ساعة الأولى من الإفطار وذلك لكي تتم عملية الهضم في سير وبالتالي تتم الاستفادة الكاملة من المواد الغذائية بواسطة الجسم مما يعينه على اداء الفريضة طوال الشهر الكريم في سير على آتم صحة.

استشارة الجهاز الهضمي

● حول نوع الأكل والإشادات التي يجب على الصائم اتباعها عند الإفطار وطوال ساعات الإفطار يقول الدكتور لؤي:

● أولاً: الإفطار بالسوائل لأنها سهلة الهضم وتساعد على استئثار الجهاز الهضمي وبالتالي تهيئة لعملية استقبال الأكل: نصف كأس من اي مشروب او عصير يحتوي على كمية معقولة من السكر ويكفي ليس مطلقاً ثم بعد ذلك نبدأ ببعض الصساء الدافئ.

ثانياً: الأكل في الإفطار يستحسن ان يكون خفيفاً على المعدة ومن المواد سهلة الهضم وتغذي الدهون واللحوم السمينية وكثرة البهارات.

ثالثاً: الكمية يجب ان تكون معقولة ولا داعي لكثرة الأكل حتى لاتصاب بالتخمة مما يؤدي الى إرباك الجهاز الهضمي وبالتالي عسر الهضم وما يتبعه من مشاكل... كما انه يجب الا نكثر من الشراب على حساب الأكل خاصة في أيام الصيف... ويمكن تعويض كمية الأكل في وجبة العشاء او السحور حيث ان الجهاز الهضمي في ذلك الحين يكون مستعداً للتعامل مع الأكل بصورة احسن.

تغذية كثر الأكل

● ويضيف الدكتور لؤي قائلاً:

● يجب تغذية كثر الأكل بين الفطور والسحور حيث درج بعض الناس على ان يكون امامهم طوال الليل شيء لئلا يكون من مكسرات وطهويات وخلافة... ومن الغريب ان نجد بعضهم قد زاد وزنه بصورة كبيرة خلال رمضان وكل هذا نتيجة للعادات الغذائية السيئة التي يسلكونها هؤلاء في هذا الشهر المبارك.

الحركة مهمة

● وفي ختام حديثه قال:

● الحركة مهمة بعد الإفطار مع تقادي البقاء في مكان واحد على كرسي او سرير... لان هذا يؤدي للخمول الجسدي والذهني وفي الصلاة رياضة للجسم كما ان شهر رمضان يعتبر فرصة طيبة للكثيرين للاقلاع عن بعض العادات الضارة كالتدخين مثلاً ذلك التقليل من تناول القهوة او الشاي او المنبهات ووقفنا الله وايامه وكل عام وانتم بخير.

أجل التمني للناجين

اعداد: دلال شوقي

● نجت الطالبة تغريد محمود جميل غزال للسنة الثانية بتقدير ممتاز تهادنيا لتفريد وعقبال الجامعة.

● أجمل التهنئة للطلاب اشرف عبد الحفيظ - متوسطة الفاروق الثالث بتقدير جيد جداً .. تمنياتنا له بدوام التوفيق ...

● لكل الفرحه والتهنئة تقدمها لكل الاصدقاء بمناسبة نجاحهم هذا العام .. ونتمنى لهم دوام النجاح .. والتقدم والتفوق .. ولكل من لم يحقق النتائج التي يريدها نقول له .. الأمل موجود وتطلع للامام والفرصة مازالت ساحة ..

● ونادي الاطفال يهنئ كل الاصدقاء ليس فقط بالنجاح ولكن بحلول شهر رمضان المبارك .. جعله الله شهر خير وبركة على كل المسلمين ..

● أجمل التهنئة لتبيل محمد اعجاز بمناسبة نجاحه بتقدير جيد جداً وانتقله للصف الثالث الابتدائي مدرسة الفاروق بيدة ..

● وأجمل التهنئة لفريقه محمد اعجاز برأشاً بمناسبة نجاحه وانتقله للصف الثالث الابتدائي بالمدرسة الـ ٨٧ الابتدائية بيدة ..

● والذهبا د. محمد اعجاز رئيس قسم الطب النفسي بمستشفى الملك فهد بيدة قدم لهما هدية بهذه المناسبة.

● أجمل التهنئة لعل محسن البش مشجيرة بمناسبة نجاحه بتقدير امتياز وانتقله للصف الثاني الابتدائي بمدرسة النصر التكنولوجية.

● وأجمل التهنئة لكامل شقيقه بمناسبة نجاحه بامتياز وانتقله للصف الأول الابتدائي .. وشقيقته كريمة بمناسبة انتقلها من التمهيد.

● مرحبا بالصدق في حسن الشهور من مكة المكرمة

● علي وكمال وكريمة محسن النجشي

على مائدة الإفطار

اعداد: آمال كنجي

سمبوسك سعودي

المقادير

● ٣ كؤوس دقيق ، بصلتان مبشورتان ، ملحقة شاي لفل اسود ، ملحقة شاي كرون ، ملحقة شاي بهرات ، عيش مطحون ناعم ، ملح ، زيت مقل ، نصف كيلو لحم مغروم ، نصف كأس زيت او سمن .

الطريقة

● يوضع الدقيق في صينية ويضاف اليه بهرات والعيش والملح ثم يضاف الزيت ويترك الدقيق بالاصابع جيداً بالزيت .

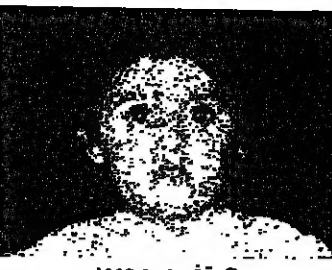
● يضاف الماء المضاف اليه ملح والي الدقيق تدريجياً وتجن العجينة جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة ، تقطع الى قطع صغيرة وتوضع في صينية وتغطى وتوضع في مكان دافئ .

● يوضع اللحم المغروم في القلاة ويضاف اليه البصل المبشور والفلفل الاسود والكزبرة والملح ويرفع على النار ويترك حتى ينضج اللحم .

● تؤخذ قطعة من العجين وتقرق بالشفاية الى شكل رفيع جداً .

● تحشى كل دائرة بملحقة طعام من اللحم المر واللحم وتغلق السمبوسك بالضغط على اطرافها .

● يحمي الزيت وتقلي فيه السمبوسك من الوجتين وتقدم ساخنة .



تغريد محمود



اشرف عبد الحفيظ



فريحة المجاز



نبيل المجاز



علي وكمال وكريمة محسن النجشي

شركة ساماك كون لادن محدودة

٥١٦١١٢٠ - ٥١٦١١٢٠ - ٥١٦١١٢٠

وزارة البرق والبريد والهاتف

المديرية العامة للبريد

دليل الرمز البريدي

مدينة جدة

مكاتب البريد خارج المدن

الرمز البريدي	مكتب البريد	الرمز البريدي	مكتب البريد
٢١٩٣٢	البرك	٢١٩١١	رايح
٢١٩٤٢	حجر	٢١٩٢١	خليص
٢١٩٥٢	غرة العرضية الشمالية	٢١٩٣١	الكامل
٢١٩٦٢	المظيلف	٢١٩٤١	أم السلم
٢١٩٧٢	الصفة (حلي)	٢١٩٥١	عسافان
٢١٩٨٢	قريان	٢١٩٦١	الليث
٢١٩٩٢	البرزة	٢١٩٧١	اضم
٢١٩١٣	الحوار	٢١٩٨١	الجائرة
٢١٩٢٣	أم الجرم	٢١٩٩١	تول
٢١٩٣٣	الظبية	٢١٩١٢	القنفذة
٢١٩٤٣	غران	٢١٩٢٢	القوز

حتمًا.... إن

الرمز البريدي

يضمن

خدمة بريدية

استثنائية

إحرص على الاحتفاظ بهذه الشرة كجزء من دليل الرمز البريدي

